

日曜日週替わりプログラム

8月2日(日)

13:30~14:15 K-POP45

担当:榎原 ゆかり

8月9日(日)

13:30~14:30 バレエ

担当:宇高 梨那

8月16日(日)

13:30~14:30 ベーシックピラティス

担当:淵上 亜美

8月23日(日)

13:30~14:30 Soul&DISCOダンス

担当:聖治

8月30日(日)

13:30~14:20 初中級エアロ

担当:鵜澤 さおり



ゴールドジム町田東京

日曜日週替わりプログラム 内容説明

K-POP45

担当:榎原 ゆかり

今回は、B FIRSTの曲で振り付けをします
ぜひダンスのお好きな皆様お待ちしております！

Soul&DISCO

担当:聖治

70年代～80年代のディスコミュージックで踊るステップ中心のちょっと懐かしいダンスです。
リズムがうまくとれなくても楽しめるジャンルになっています。

ピラティスベーシック 担当:淵上 亜美

ピラティスの呼吸法の練習から優しい強度のプレピラティスも交え、丁寧にしっかり効かせながらエクササイズを進めていきます。初めての方でも安心して受けられるクラスです。



ゴールドジム町田東京